



# 10月予定献立表 (中学校)

# Halloween

石巻市河北学校給食センター

日	曜日	スプーン	献立名	主な材料名と3つのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考 (給食止め等)
				赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま		
				血や肉や骨に なる食べもの	からだの調子をよくし 病気を防ぐ食べもの	はたらく力や 熱になる食べもの		
1	火	ごはん	宮城県産豚肉の韓国風味焼き 宮城県産豆腐のチャンプルー きのこスープ 無添加小魚	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ たまご 乳製品 セラチン かつお節 いわし	にんじん 白菜 えのきたけ しめじ たもぎだけ 小松菜 長ねぎ にんにく しょうが にら ｷﾞｬﾌﾞｯ ｷﾞﾓﾔｼ ｷﾞﾓﾔｼ	ごはん ごま油 砂糖 ごま 大豆油 水あめ マーガリン	793 36.4 22.8 3.2	飯野川中 河北中 北上中・桃生中
2	水	○ 米粉 フォカッ チャ	チリコンカン じゃがいものとうろろスープ ナタデココ入りフルーツミックス	牛乳 豚肉 大豆 豆乳	玉ねぎ コーン 小松菜 にんにく にんじん 枝豆 トマト みかん バイン りんご ぶどう もも 寒天	パン サラダ油 砂糖 じゃがいも いんげん豆 ナタデココ	781 35.2 20.4 4.0	
3	木	ごはん	赤魚のねぎ塩焼き えび入りビーフソテー サンラータン 型抜きチーズ	牛乳 パラベーコン もそく たまご 赤魚 えび チーズ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ しいたけ もやし スリムねぎ にんにく にら キャベツ	ごはん でん粉 ラー油 ごま油 サラダ油 ビーフン	801 33.2 23.4 3.1	北上中 雄勝中
4	金	ごはん	ポテトとレバーのオーロラ和え ひじきとごぼうのサラダ 宮城県産豆腐スープ	牛乳 豆腐 豚レバー ひじき	にんじん 白菜 しょうが チンゲン菜 トマト ごぼう キャベツ パプリカ 水菜	ごはん ごま油 砂糖 でん粉 じゃがいも 大豆油 ドレッシング	792 23.9 23.3 2.8	飯野川中 河北中 北上中・桃生中
7	月	ごはん	厚焼き玉子のそぼろあんかけ ほうれん草のおかか和え 凧入り手作りすいとん汁	牛乳 鶏肉 食用藻 たまご 豚肉 かつお節	ごぼう にんじん 白菜 しいたけ 長ねぎ もやし ほうれん草	ごはん サラダ油 里いも 小麦粉 米粉 砂糖 でん粉	801 28.8 15.6 3.1	飯野川中 河北中 北上中
8	火	ごはん 宮城県産 味付けのり	石巻産笹かまのパン粉焼き 豆もやしのソテー みそワタンスープ	牛乳 パラベーコン みそ 笹かまぼこ(卯扱) 粉チーズ 味付けのり	しょうが にんじん 白菜 にんにく 大豆もやし 玉ねぎ にら チンゲン菜	ごはん サラダ油 砂糖 ワタンの皮 ごま油 パン粉 ｸﾞﾗﾝｽﾞ 風調味料	783 26.4 21.1 4.0	
9	水	減塩 パン	豆乳ちゃんぽん麺 揚げチヂミ ★ブルーベリーゼリー 石巻産小松菜とじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 えび いか みそ 豆乳 なたと ツナ たまご ちりめんじゃこ	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ きくらげ 長ねぎ にら 大根 小松菜	パン サラダ油 でん粉 ちゃんぽん麺 米粉 小麦粉 大豆油 ドレッシング ブルーベリーゼリー	781 30.7 23.7 3.8	
10	木	ごはん 玄米 ふりかけ	ほっけの塩焼き 黒こしょう香る肉じゃが なめこ汁	牛乳 豆腐 みそ ほっけ 豚肉 かつお節 のり	大根 なめこ 三つ葉 玉ねぎ にんじん こんにやく いんげん	ごはん サラダ油 砂糖 じゃがいも でん粉 玄米	793 34.4 19.0 3.9	
11	金	○ 大麦 ごはん	ポークカレー グリーンサラダ りんご	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく しょうが りんご 玉ねぎ にんじん フルーツ キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも 白いんげん豆	802 23.5 19.6 3.2	
15	火	○ ごはん	えびしゅうまい(2個) 春雨サラダ 宮城県産豆腐のマーボー豆腐	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 えび たら	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん しいたけ にら たけのこ 玉ねぎ きゅうり 枝豆	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ラー油 ごま油 パン粉 小麦粉 春雨 ドレッシング	858 32.2 21.9 3.4	雄勝中 桃生中
16	水	豆乳 食パン チョコジャム	バーベキューチキン さつまいものミルク煮 野菜たっぷりスープ	牛乳 鶏肉 大豆粉 スキムミルク	にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ ほうれん草 バイン にんにく 栗	パン はちみつ バター さつまいも 砂糖 ココア 生クリーム 大豆油	851 30.8 32.3 3.6	
17	木	ごはん	さばまっきのカレーマリネ こねまっきのナムル とまとまっきのたまごスープ	牛乳 パラベーコン 豆腐 たまご さば まわかめ	玉ねぎ トマト 水菜 しょうが 玉ねぎ パプリカ もやし 小松菜 にんじん スリムねぎ にんにく	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	842 30.1 30.5 2.8	雄勝中
18	金	ごはん	牛タンつくねおろしソース ごぼうと豚肉の炒め物 石巻産小松菜のみそ汁	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 牛タン たまご 豚肉	にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜 ごぼう こんにやく いんげん	ごはん 砂糖 サラダ油 パン粉 でん粉	809 28.3 24.6 2.8	北上中 雄勝中
21	月	ごはん	炒めピピンバ ピリ辛チゲ風スープ みかん	牛乳 パラベーコン 昆布 あさり みそ 豆腐 豚肉	にんにく にんじん 白菜 大根 長ねぎ しょうが にら しいたけ 大豆もやし ほうれん草 みかん	ごはん ごま油 砂糖 サラダ油	826 34.0 23.5 3.5	河北中
22	火	ごはん	あじフライ/パックソース 和風サラダ ★飲むヨーグルト(ｽｸｯﾄ) 宮城の郷土料理「油ふり入りおくすかけ」	牛乳 豆腐 あじ わかめ 飲むヨーグルト	にんじん しめじ たけのこ キャベツ 大根 パプリカ 水菜	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 油ふり パン粉 小麦粉 大豆油 ドレッシング	797 26.8 20.3 3.0	
23	水	○ 背割り ソフト パン	えび入り塩焼きそば ウィンナーケチャップがけ ブルーベリー入りフルーツのヨーグルト和え	牛乳 豚肉 えび ウィンナー ヨーグルト	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ みかん ピーマン バイン もも ブルーベリー	パン サラダ油 焼きそば麺 砂糖 生クリーム	788 27.7 26.3 3.5	桃生中2年
24	木	○ ごはん	モチコチキン ジャーマンソテー コロコロ豆野菜スープ	牛乳 大豆 鶏肉 たまご パラベーコン	にんじん 大根 玉ねぎ 枝豆 小松菜 しょうが にんにく パセリ	ごはん いんげん豆 砂糖 はちみつ 米粉 サラダ油 バター じゃがいも	857 30.7 23.9 2.6	桃生中2年
25	金	ごはん	鮭ザンギ サラダでげんき「りっちゃんサラダ」 根菜のみそ汁	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鮭 ハム 昆布 かつお節	ごぼう にんじん れんこん 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	ごはん 里いも でん粉 ごま 大豆油 サラダ油 砂糖	839 33.8 24.2 2.5	Let's ESCO
28	月	○ 麦 ごはん	セルフチャーハン ピリ辛おひたし 焼きのりスープ	牛乳 豆腐 のり 豚肉 大豆 えび ツナ	大豆もやし スリムねぎ しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん パプリカ 枝豆 コーン 白菜 ほうれん草	ごはん 押麦 ごま油 砂糖	827 40.0 23.3 3.7	飯野川中 雄勝中
29	火	○ ごはん	いかにかりんとう揚げ 昆布のそぼろ煮 きのこ汁	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ いか 豚肉 大豆 昆布	ごぼう にんじん 長ねぎ えのきたけ しいたけ 大根 たもぎだけ しょうが 枝豆	ごはん 小麦粉 でん粉 大豆油 砂糖 サラダ油	877 37.7 24.3 2.9	飯野川中
30	水	○ 米粉 パン	トマトミートオムレツ にんにくスパゲティ さつまいも入りチャウダー	牛乳 スキムミルク チーズ たまご 鶏肉 パラベーコン	玉ねぎ にんじん パセリ トマト しめじ にんにく ほうれん草	パン さつまいも 白いんげん豆 大豆油 生クリーム オリーブ油 スパゲティ	858 31.7 34.3 4.3	
31	木	ごはん	かぼちゃ型ハンバーグアップルソース コールスローサラダ ポテトカレースープ プチ洋なしゼリー	牛乳 ウィンナー 鶏肉 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ 小松菜 かぼちゃ りんご コーン キャベツ	ごはん サラダ油 ラード じゃがいも ドレッシング 砂糖 洋なしゼリー	845 24.7 23.5 3.0	

※牛乳は毎日つきます。 ※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 ☆材料について詳しく知りたい方は給食センターへお問い合わせください。

★：業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。(北上中・雄勝中は給食センターから配送)

### 【今月の地場産物(宮城県産)】

・ごはん ・押麦 ・たまご ・とうふ ・長ねぎ ・トマト ・わかめ ・ヨーグルト  
・パン ・米粉 ・豚肉 ・牛乳 ・さば ・油ふり ・なたと ・味付けのり

### 【今月の地場産物(石巻産)】

・焼きそば麺 ・しょうゆ ・みそ ・笹かまぼこ  
・スリムねぎ ・小松菜 ・パプリカ ・食用藻